



nd
mujer
dimension

AÑO 1 - Nº 3 Marzo 1989

ASA

GUIA DE PROFESIONALES

<p>Liliana Inés Boccia - Abogada - C. 13 Nº 515 - Tel. (0266) 2-566 - Balcarce. H. YRIGOYEN 2915 - Tel. (023) 3.0207 Mar del PLata.</p>	<p style="text-align: center;">César A. López Ferreyra Périto Psicógrafo</p> <p style="text-align: center;">Psicodiagnósticos de la personalidad- Carácter y Aptitudes</p> <p style="text-align: center;">Sábados de 18 a 20 horas San Juan 249 P.B.1 Mar del Plata</p>
<p>María Cristina Jáuregui - Psicóloga</p> <p>San Juan 249 1º 9 Tel. 73-7533 Mar del Plata</p>	<p>Diana E.E. Litovsky Esp. en Psiquiatría y psicología médica</p> <p>Consultorio Independencia 1681 5º C</p>
<p>Néilda Alessandria - Psicóloga - Griselda Torres - Psicóloga - Beatriz Malbrán - Psicóloga - Carlos Sánchez - Psicólogo</p> <p>RIVADAVIA 3744 P.A. MAR DEL PLATA</p>	<p>Dr. Ismael López Merino Alergia e Inmunología</p> <p>Tel. 73-7572 Mar del Plata</p> <p>Juan Carlos Galé - Psicoterapeuta MORENO 3215 - 7º A Mar del Plata.</p>
<p>Gloria Galé - Psicoanalista MORENO 3215 7º A MAR DEL PLATA</p>	<p>Susana M. de López de Armentia - Ing. Agrónoma - Chavez 510 - Balcarce.</p>
<p>Marta Abut - Psicóloga MORENO 3215 - 7º A - Mar del Plata.</p>	<p>Liliana Glusman - Lic. en Psicología Tel. 43646 - MORENO 3215 - 4º "E" Mar del Plata.</p>
<p>María Isabel Mandagaran - José María Acosta - Abogados - CATAMARCA 2943 - Tel. (023) 73-3963- M. del Plata</p>	<p>María Nidia Firpo de Ridao Odontóloga C. 15 Nº 136 Tel. (0266) 2-2067 Balc.</p>

DIRECCION - EDICION

NUEVA DIMENSION

Coordinación:

BEATRIZ MALBRAN

Colaboradoras:

NELLY ALESSANDRIA



DISEÑO GRAFICO

COMPOSICION

EN FRIO

María Ridao Mendez

IMPRESION



Olavarría 2508

tel.51-5795

7600 Mar del Plata

EDITORIAL

El 8 de marzo de 1908, un grupo de 129 obreras textiles de la fábrica Cotton de Nueva York tomó la planta en la cual trabajaban en demanda de: la reducción de la jornada laboral a 10 hs. ; descanso dominical e igualdad de salario para igual trabajo con el hombre. El dueño de la fábrica con hombres armados les contestó, incendiando el edificio con todas las obreras que murieron carbonizadas.

Dos años más tarde el Congreso de la Mujer Socialista propone esa fecha como DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER.

Y a partir de allí ese día ha servido para recordarle a la mujer que tiene una lucha y que solo uniéndose a sus pares va a lograr ser oída. Aún hoy hay que esclarecer, transmitir y pelear sobre la igualdad de derechos y responsabilidades con el hombre; reclamar el lugar a su lado para poder llevar este punto adelante.

NUEVA DIMENSION ha recorrido 5 años de trabajo y en ellos esta fecha siempre significó un inicio. Un continuo inicio de la labor que nunca termina = lograr una Nueva Imagen de Mujer más plena en relación con su cuerpo, su naturaleza y tanto su mundo interno como circundante.

Esta NUEVA DIMENSION de MUJER que trabaja en Mar del Plata, les ofrece un lugar, un espacio, un papel, para que puedan expresar, decir y dialogar sobre un nuevo rol más responsable, más enriquecedor tanto para el hombre con quien lo comparte, como para la Mujer que lo ejerce.

"PARENTESIS"

Ella transcurría en el tiempo,
casi sin cambiar su ritmo, sin dejar señales,
casi por inercia.

Quizás fue un deseo, un suspiro,
un tímido intento guardó sus manos asustadas
por un pensamiento.

Porque todas las cosas dejaron su personalidad;
los cielorrasos oscuros del comedor,
las paredes tristes, desnudas,
los pisos callados, los brotes en las macetas,
todo empezó a tomar movimiento.

Todo murmuraba desperzándose,
como después de una larguísima siesta.
Las escaleras empezaron a subir y bajar.

Los pisos se caminaban solos,
las paredes se despintaban,
las paredes se pintaban y despintaban,
los brotes crecían hasta que saltaban de las macetas
y corrían hacia el jardín.

Los relojes anunciaban todas las horas juntas.
Las ventanas reflejaban el día y la noche
a cada minuto.

De pronto...

de un momento a otro se detuvo todo.

Como si las cosas se hubieran agotado.

Sus ojos volvieron del asombro, cansados de mirar.

Subió las escaleras que habían quedado abajo estiradas,
sin fuerza para volver a plegarse.

caminó con cuidado para que nada volviese a despertar.

Puso una noche en sus ventanas,

corrió las agujas de todos los relojes hasta las nueve.

Vistió las paredes, el cielorraso de lúgubre oscuro.

Por último fue al jardín, en puntas de pié,

juntó en una canasta todos los brotes que se habían escondido
en las plantas.

Entró, cerró la puerta despacio,

los pisos se habían dormido profundamente.

Se acostó, apagó la luz y alguna estrella
que había quedado pegada en el vidrio
de la ventana.

Al día siguiente, cuando todo amaneció,

ella se levantó de la cama,

tachó un día más en el calendario,

...y se sumergió en su rutina

como si nunca, nunca hubiera pasado nada.-

Laura Pena

OPINAN LOS HOMBRES

Isaac Asimov (historiador, bioquímico, autor de ciencia ficción, futurólogo)

"Propongo liberar a la mujer"

"Nos guste o no admitirlo la mujer sigue siendo desde el punto de vista cultural, una máquina de hacer chicos y mientras no le permitamos escapar a ese papel histórico, no podemos pretender seriamente reducir la tasa de crecimiento de la población mundial" escribe Asimov en uno de sus libros y agrega "hasta la revolución industrial e inclusive hasta los albores de la era tecnológica, el destino de mujer y de madre eran inseparables. El papel más trascendente y el que consumía la mayor parte de sus energías y de su existencia era ese. El encasillamiento de la mujer es el resultado de la campaña de persuasión más antigua y persistente de la historia. La mujer debe ser madre no solo porque está dotada para esa función sino porque durante siglos le contaron que no hay tarea más noble sobre la tierra que la de amamantar a un recién nacido o mecer una cuna. Más allá de los retoques propuestos por el feminismo y de ciertos avances producidos en la sociedad industrializada, la situación no ha cambiado. Las expectativas respecto de las mujeres son las mismas. Pero como las tasas de mortalidad cada vez son menores respecto de hace 100 o 200 años y como la economía y la medicina nos aseguran que va a seguir cayendo aún más, estamos ante un serio dilema. Las máquinas de hacer hijos siguen cumpliendo su papel como si estuviéramos en plena Edad Media.

Mi mensaje es que la mujer del siglo XXI no tiene por qué vivir sujeta a los embarazos, la guardería, la escuela, ni dedicar casi todo su talento y esfuerzo a criar hijos. Si permitimos que tenga un lugar igual al del hombre en las principales actividades del planeta, ella misma elegirá reducir el número de hijos. Querrá desarrollarse intelectual y profesionalmente cada vez más. Sería muy positivo para toda la especie amenazada por la superpoblación (en el 2010 seremos 8.000 millones de personas)."



MUJERES PARA RECORDAR

Las hermanas Mirabal: Patricia, Minerva y María Teresa, se convirtieron en abanderadas de la lucha contra la prolongada dictadura de Trujillo en la República Dominicana.

Fueron asesinadas luego de su tortura y violación, el 25 de Noviembre de 1960.

Por eso el Primer Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe realizado en Bogotá en el mes de Julio de 1981 declaró ese día, 25 de Noviembre, Día Internacional contra la Violencia sobre la Mujer.

El sacrificio de las hermanas Mirabal encarna el valor, el heroísmo y la dignidad de las mujeres latinoamericanas.

SOS UNA MUJER MALTRATADA?

El centro de apoyo a la mujer maltratada (C.A.M.M.) se preocupa por vos.

No estás sola, podemos ayudarte....
Sede provisoria: 11 de set. 3852
lunes y viernes de 14 a 16 hs.
Martes y jueves de 9 a 11 hs.



DERECHOS SEXUALES INALIENABLES DE LA MUJER

1) "Derecho a ejercer la sexualidad independiente de la reproducción". La maternidad es una opción libre, no un destino el instinto maternal es un mito.

2) "Derecho a conocer y amar el cuerpo y los genitales". La aceptación de ser mujer es inseparable del propio cuerpo y la sexualidad.

3) Derecho a buscar afecto y relación sexual". La pasividad y dependencia son aprendidas, no determinadas por el sexo; no debe identificarse moralidad con sexualidad.

4) "Derecho al orgasmo". El placer sexual es un elemento de ajuste emocional y de alegría de vivir.

NUEVA DIMENSION

Desde los inicios de "NUEVA DIMENSION" como grupo dedicado a la problemática femenina, "VIOLENCIA CONTRA LA MUJER" se constituyó en una de sus principales preocupaciones. Así, hemos recorrido hasta hoy, un largo camino que culminó a fines de 1988 con la creación de nuestro "CENTRO DE AYUDA A LA MUJER MALTRATADA".

Esta es la cronología de las diversas actividades realizadas desde el año 1984, que permitieron el abordaje a dicho tema, la reflexión y finalmente la concreción del tan anhelado proyecto.

AÑO 1984: Noviembre; a pedido del Municipio y de la Asociación de Psicólogos de Villa Gesel, concurren la Dra. Galé, la Dra. Sanabria y la Lic. Abut a dar una charla debate sobre "MUJER Y VIOLENCIA" y "SEXUALIDAD EN LA MUJER". Aspectos fisiológicos, sociológicos y psicológicos.

AÑO 1985: Mayo y Junio; Grupo de Reflexión Abierto sobre "VIOLENCIA FAMILIAR, LA MUJER GOLPEADA, EL NIÑO MALTRATADO". Coordinación: Dra. Galé, Aquí Vivieron. Mar del Plata.

Setiembre; Programa radial. Presentación de N.D. en tres oportunidades en Emisora Atlántica. Tema tratado: "VIOLENCIA FAMILIAR". Participación de la Dra. Galé, Dra. Sanabria, Lic. Abut y Lic. Malbran Jornadas de Minoridad y Familia Participación de N.D. Trabajo presentado sobre "VIOLENCIA FAMILIAR". Mar del Plata.

Grupo de Reflexión Abierto (continuación). Reuniones, talleres de trabajo, intercambio con otros grupos de la ciudad. Contacto con Servicio Social de la Universidad.

Octubre; Concejo Deliberante. Solicitud de la creación de un Equipo Multidisciplinario para la atención de las víctimas de la violencia familiar. Mar del Plata.

AÑO 1986: Junio; Entrevista con el Dr. Verón, secretario de Bienestar Social, el Concejal Mantero y la Concejal Gelay para la presentación del Proyecto sobre "VIOLENCIA DOMESTICA".

Agosto; "LA MUJER MALTRATADA", por la Lic. Matilde Rodas (dentro de un ciclo de charlas desarrolladas en la Biblioteca de las Naciones Unidas).

Setiembre; Participación radial sobre el tema "VIOLENCIA FAMILIAR", a cargo de la Dra. Galé. Durante el transcurso del año 1986 se trabaja a través de diversas charlas para sensibilizar a la opinión pública sobre el tema de "Violencia familiar".

Noviembre; se realiza el "PRIMER ENCUENTRO REGIONAL DE MUJERES", en el Salón Cultural de la Asociación Bancaria, con la asistencia de participantes de Villa Gesel, Necochea, Buenos Aires. Se organizaron siete talleres, uno de cuyos temas fue "VIOLENCIA FAMILIAR".

AÑO 1987: Durante el curso del mismo se analizan las posibilidades de lograr apoyo de la comunidad a partir de la difusión en los distintos medios.

AÑO 1988: 9 de MARZO: DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER.

Charla-Debate sobre el tema "MUJER Y VIOLENCIA FAMILIAR".

A cargo de la Lic. Matilde Rodas y la Lic. Viviana Rodas. Biblioteca Municipal de Mar del Plata.

En forma posterior se realiza un grupo de reflexión sobre "Violación" y es a partir del mismo que se proyecta la creación del servicio de ayuda y apoyo a la "Mujer Maltratada". Se programa entonces, la iniciación del curso sobre Mujer Golpeada, de una duración de meses, con una frecuencia de una clase por semana. Se consolida un grupo de Voluntariado compuesto por profesionales y no profesionales, funcionando a nivel de Asamblea con participación de todos los miembros, logrando una buena consolidación del grupo.

11 de Diciembre; Inauguración oficial del C.A.M.M. (CENTRO DE AYUDA A LA MUJER MALTRATADA).

Se han recibido consultas de mujeres con problemas diversos, girando en torno a los golpes y amenazas. Hemos podido detectar en este breve período de funcionamiento dos aspectos: 1) La necesidad de un albergue que sea solución para aquellos casos urgentes; y 2) la concurrencia de las mujeres una sola vez al centro con citas reiteradas. Esto nos podría hacer pensar en la importancia de tener un equipo itinerante, volante, etc. que concurren a distintos barrios a cumplimentar con la demanda. Tenemos proyectos de realizar trabajos de prevención en Hospitales, escuelas, salitas de barrios, comisarías, sociedades de fomento, etc.; con docentes, alumnos de escuelas

primarias y secundarias; y con estudiantes de Psicología, Servicio Social, Abogacía, etc. Asimismo, establecer relaciones con instituciones similares del país e internacionales. Así, a pesar de Mar del Plata y sus tentaciones del verano, playa, salidas, ocio, nos hemos seguido reuniendo; quisiéramos que pensaras que cuando hacía mucho calor y vos estabas en la playa nuestras mujeres estaban haciendo una guardia, dispuestas a atender un problema tan angustiante como el problema de los golpes; por eso al leer esto, si te parece que de una u otra manera nos podés ayudar, acercate al Centro; a veces pedimos no sólo ayuda económica, un poco de tu tiempo, alguna idea para recaudar fondos, una palabra de estímulo, tu compromiso con la mujer maltratada, tu solidaridad con nosotros y con todas las mujeres impotentes que llegan llorando y con marcas en la cara y el cuerpo, a veces temblando por su vida y la de sus hijos.

El fin del año 1988 significó para nosotras la concreción de un proyecto tal vez para algunas demorado, tal vez para otras apresurado; no sabemos si esperamos mucho tiempo o debíamos haber esperado más, sí sabemos que como las madres del bebé estamos contentísimas con la gestación y el alumbramiento que significa la creación del Centro de Apoyo a la Mujer Maltratada, (C.A.M.M.).

Hay en todo el país numerosos centros con diferentes nombres destinados a prestar el mismo servicio hay entre estos centros algunas diferencias pero sustancialmente

buscan solucionar el problema de la violencia contra la mujer.

Estamos contentas porque no sólo significa solucionar el problema de la Mujer Maltratada, sino también esclarecer que este es el caso extremo de postergación de la mujer y a pesar de que Nueva Dimensión viene con el tema desde hace años es a partir de la creación del Centro el momento en que hemos recibido las respuestas más alentadoras. Cuando comenzamos nuestras primeras charlas por radio, con ferencias, nos hacían bromas, ironizaban; notamos ahora a partir de la democracia y de la insistencia en los medios de difusión una actitud más respetuosa.

ESPERAMOS TU PARTICIPACION P.D.: Oportunamente te enterarás por los medios de difusión de la ciudad acerca de la iniciación de un nuevo curso para la atención de la Mujer Maltratada.

Gloria Galés

VINCULOS DE MUJER

Para comprender el significado y valor de la separación es importante analizar los términos que componen este título.

Consideremos el enunciado compuesto por la palabra mujer-madre: dos aspectos del carácter femenino: la condición de mujer, de madre.

La estructura femenina se constituye en mujer a través del desarrollo de las estructuras físicas, psíquicas y espirituales de esa estancia primigenia que es la niña pequeña. La niña pasa por la adolescencia y alcanza en la pubertad el desarrollo físico que le permite concebir un hijo y como resultado alcanzar la "designación de madre" pues difícilmente cualquier adolescente asuma cualitativamente la responsabilidad del significado madre, ello se debe a la inacabada maduración psicofísica.

La adolescente femenina puede lograr su carácter de mujer cuando la relación con su propia madre pasa del estado de dependencia psíquica a un otro sentir, pensar y vivir las manifestaciones emotivas, racionales y acciones de la madre expresadas a través del lenguaje y del metalenguaje.

La adolescente femenina dibuja su figura de mujer al renunciar al amor por la imago (representación mental del padre imaginado o real) paterna y plasmado en otro amor por un hombre.

Este muchas veces queda enmascarado dentro de los rasgos paternos pero presenta cambios cualitativos y cuantitativos que le son propios y permiten diferenciarlo del primero. Antes de ser mujer-madre es mujer compañera, la relación con un hombre le da acceso a la concepción del niño y a su devenir de mujer-madre.

Como podemos apreciar el término mujer-madre es complejo. Para concretizarlo es necesario que el ser femenino abandone su "estar" como hija para dar lugar a su "ser" como madre.

Una vez establecida la relación mujer-madre con el niño/a puede sobrevenir la separación por múltiples factores o causas.

La separación temporaria definitiva
La separación temporaria o definitiva (excluyendo el caso del fallecimiento del niño) produce en la mujer-madre una escisión, trastoca este término compuesto. Ella se vive con todo el significado de la palabra mujer, disociándose la primera unidad mencionada arriba. La mujer mira su aspecto maternal sin poder ejercerlo.

En primer tiempo piensa y siente como si la separación no hubiera tenido lugar aunque su hacer es solamente como mujer ya que sus actos no son recibidos por el sujeto-niño.

La separación le causa tristeza, dolor, frustración, paraliza la capacidad de pensar, de hacer, se la ve desorientada como si partes de su yo se perdiesen en el correr de los días.

El trabajo de elaboración de la situación, las tareas supletorias le permiten canalizar los diferentes sentimientos. Por su contacto con el mundo obtiene un cierto grado de desapego para sobrevivir a la separación. Este desapego no significa olvido, sino toma de distancia encauza hacia otros sujetos las facetas maternas, lo hace a través de tareas profesionales, comerciales, comunitarias, religiosas. Lo importante es sustituir temporalmente el sujeto es decir sublimar en una tarea que sintetice los dos aspectos de mujer-madre.

Dra. Diana E.E. Litovsky

DERECHOS SEXUALES INALIENABLES DE LA MUJER

5) "Derecho a ser libres en la intimidad".

El timón de vivir debe estar en las propias manos; más importante que no molestar al compañero es la propia satisfacción.

6) "Derecho a controlar la fecundidad a través de su cuerpo o el de su compañero".

No tienen por qué seguirse planificando a través del cuerpo de la mujer con el criterio del hombre exclusivamente.

7) "Derecho al respeto por el sexo femenino".

Evitar que la mujer siga siendo manipulada como accesorio social, adorno, objeto sexual o señuelo de la publicidad.

8) "Derecho a ejercer la sexualidad independiente del estado civil". Las mujeres adolescentes, solteras, solas, separadas, etc., tienen sexo y derecho al placer sexual.

9) "Derecho a gozar la sexualidad independiente del coito".

Los besos, las caricias, la piel, no tienen por qué ser un paso incuestionable hacia el coito, tienen un valor placentero por sí mismos.

10) "Derecho a no ejercer la sexualidad".

A elegir el propio destino, asumir el control del propio cuerpo y decidir por propia e íntima convicción.

DERECHOS DE LA MUJER

La diferente estructura biológica del hombre y la mujer ha trascendido al campo jurídico y ha dado origen a una diferencia de trato en el orden del Derecho que abarca lo mismo al político, que al civil o laboral, con perjuicio o desventaja para la mujer. Particularmente durante el siglo XIX y principios del siglo XX se ha prodigado una larga serie de teorías feministas y antifeministas que, como su denominación indica, trataban de reivindicar para la mujer una igualdad de trato con el hombre o, por el contrario, esgrimían diversos argumentos para demostrar la inferioridad mental de la mujer, y sostener la conveniencia de un tratamiento inferior al del varón en todos los órdenes y singularmente en el jurídico. Los alegatos antifeministas eran, esencialmente, de orden anatómico e histórico-social. Desde el punto de vista anatómico mantenían especialmente que el peso del cerebro femenino era, por término medio inferior al del hombre, y más escasas sus circunvalaciones de lo que debía deducirse su inferioridad mental. La tesis ha sido totalmente desacreditada por estudios antropológicos; aún admitiendo que efectivamente el cerebro femenino tenga un peso medio inferior al del varón alegan otros que en las civilizaciones primitivas tal diferencia era mucho menor y lo es en nuestros días en pueblos salvajes, por

lo que la observación hecha en sociedades civilizadas es debida a la atrofia por una falta de cultivo y ejercicio de las potencias del cerebro impuesta por el alejamiento de la mujer durante siglos, de funciones desempeñadas por el varón, atrofia que se ha transmitido por herencia. En lo histórico-social arguyen los antifeministas que eran muy escasos los nombres preeminentes femeninos que en las ciencias, las letras y las artes podían hallarse. También este argumento ha sido refutado ampliamente por los partidarios del feminismo al poner de relieve las figuras femeninas que la Historia registra y agregar que la posible escasez de nombres brillantes es debida no a una incapacidad del sexo, sino a los obstáculos que el propio ambiente ha opuesto siempre en su negativa a conceder a la mujer papeles destacados y aún al propio matiz psicológico de la mujer, que la aleja de muchos de los campos y le hace rechazar actividades que el varón emprende con ahínco. La cultura moderna, ha dicho algún sociólogo, tiene un carácter masculino y por ello se ha resentido la condición jurídica de la mujer; actualmente puede estimarse rebasada la época de feminismo-antifeminismo y la mujer ha encontrado satisfacción a sus reivindicaciones y puede desempeñar en casi todos los

NOTICIAS

Concurrimos a la SEGUNDA JORNADA DISTRITAL DE LA MUJER Y LA SALUD de la provincia de Buenos Aires. Organizada por el Consejo Provincial de la Mujer, el 5 de noviembre de 1988 en Mar del Plata.

Fueron talleres de trabajo y participaron como coordinadores en algunos de ellos.

Se trataron los siguientes temas: Estado y Salud. Mujer, su propia salud y la de su familia. Salud y protección legal. Salud y medios de comunicación. Salud y su relación con el contexto social. Ciclos Vitales. Nos gustó el nivel participativo, la gran convocatoria y la libertad de pensamiento con que se trabaja.

Fueron las JORNADAS REGIONALES SOBRE MUJER Y TRABAJO que organizaron la Obra Asistencial Mutual para Agentes Municipales y la Mutual del Personal de la Industria del Pescado, los días 28 y 29 de octubre de 1988. Se realizó la temática sig: Estado o Instituciones intermedias para la solución de los problemas laborales de la mujer. Creación de Guarderías Club de Niños etc.. Puede hacer la mujer el mismo trabajo que el hombre?. Capacitación para mejorar remuneración y acceder a cargos directivos. Participamos como integrantes y coordinadoras de algunos talleres que fueron muy enriquecedores y auspiciosos.

SALUD Y SILUETA

por Jorge F. Soto
Prof.de Edu. Física

Dónde vamos a practicar actividades físicas?. Quién nos va a dirigir?. Estas parecen preguntas tontas que merecen una respuesta obvia y de igual tenor, pero la mala elección del lugar y los profesores es quizás una de las causas más importantes del abandono de la actividad física.

La falta de confort, alegría, limpieza, idoneidad, etc., son elementos que nos impulsan a abandonar el lugar y no a quedarnos, entonces, cuál es el mejor lugar?, quién es el mejor profesor?, veamos:

UN BUEN GIMNASIO: Debe tener mucha luz natural, ser aireado, limpio, con espacios amplios que inviten a la actividad, pisos adecuados, duchas y vestuarios confortables. CUIDADO! no hay que dejarse engañar por los "extras" como saunas, masajes, camas solares, etc y pensar antes, los voy a utilizar

realmente? y sólo si la respuesta es afirmativa tenerlos en cuenta pero también es importante recibir una buena explicación de cómo utilizarlo ya que pueden ser nocivos y hasta traernos un buen susto.

LA REVISACION MEDICA: Una buena revisión médica es importante, y en ella se deben tener en

cuenta la capacidad cardiorrespiratoria, los probables problemas osteoarticulares (columna vertebral, piernas, hombros, brazos, etc.) y un análisis de las enfermedades o limitaciones que pueden provocar una disminución en la actividad o sean de especial cuidado.

Entonces, vale la pena pagar el arancel médico?, cuando el servicio prestado cubre satisfactoriamente todos los puntos antes mencionados S!!!; pero cuidado, que la revisión no sea una forma de sacarle dinero, y sólo le den un rápido vistazo a sus pies.

LA ACTIVIDAD: Que me conviene, más, Aerobics, Yoga, Gimnasia con Aparatos, Deportes?. En realidad cualquier cosa es buena, todo pasa por el gusto personal aunque hay generalidades a tener en cuenta: Cuidados y controles: no es lo mismo ingresar a una sala de máquinas y quedar librado al propio criterio, que tener un profesor que realice un buen examen, diagrame la rutina más adecuada y realice el control y seguimiento continuo.

En caso que se elija una clase de gimnasia o algún deporte, lo aconsejable es tener muy en cuenta la actitud del profesor/a con respecto a los esfuerzos; lleva a todo el grupo por igual o se detiene en cada uno, corrige las posiciones o no. Es muy importante elegir una actividad que esté adecuada al estado físico actual; no pretenda una clase de aerobics de 2hs. si hace 2 años que no hace nada.

El comienzo del buen tiempo hace que aparezcan los shorts, mallas

y ropa liviana que marcan por demás esos kilitos acumulados en el invierno y, por supuesto, comienza la desesperación, así que se corre al primer gimnasio y se mete en la primera clase sin tener en cuenta mucho de lo comentado, y el resultado es desastroso, ya que no solo no se logra el objetivo propuesto en un principio (estar en línea en dos meses) sino que hay una real posibilidad de lesiones con la frustración que ello trae aparejado y la falta de ganas de continuar. Por lo contrario, el logro de un cuerpo armónico está dado en el trabajo CONTINUO: es ya sabido que un poco todos los días trae más y mejores cambios que mucho en poco tiempo.

EL/LA PROFESOR/A: es aquí donde quiero hacer hincapié; muchos gimnasios, institutos, etc., cuentan con "instructoras capacitadas"... A correr bien lejos de esos lugares!! porque si bien son personas bien entrenadas para dar una clase de gimnasia, sólo tienen idea de eso, y no de LA PERSONA, por eso es muy importante que quien esté a cargo de la clase sea un profesor de educación física, ya que es el UNICO TITULO que está permitido por las instituciones (municipio, provincia y nación) y que garantiza su idoneidad. Pero cómo saber si está realmente capacitado PREGUNTE!! no se quede con dudas, usted tiene derecho a conocer la capacidad de la persona que está al frente de la clase, recuerde que se está trabajando con SU CUERPO y nadie tiene derecho a abusar de él.-